Le Problème du véganisme / végétarisme

Sommaire :

1.Introduction

Ce livre est une “suite” des livres “Le problème de l’écologie Volume 1” et “Le problème de l’écologie Volume 2”, que je conseille de lire avant celui-ci. Ce livre fait donc partie de la série des “Le problème de”. Mais d’abord commençons par deux définitions :

Le véganisme (francisation de l'anglais *veganism*), dit également végétalisme intégral, est un mode

de vie qui refuse l'exploitation des animaux, et exclut donc la consommation de produits d’origine animale. Au-delà de l'adoption d'une pratique alimentaire végétalienne (qui exclut les produits alimentaires d'origine animale comme la viande, le poisson, les insectes, les produits laitiers, les oeufs et le miel), le véganisme exclut également la consommation de tout autre produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, etc.), et plus généralement

l'utilisation des animaux dans le cadre des loisirs.

Ce mode de vie, extension du végétalisme qui est lui-même une forme plus restrictive du végétarisme, peut être adopté pour les mêmes motivations, notamment éthiques, environnementales, sanitaires, et plus rarement religieuses. Le plus souvent, il a pour motivation principale des convictions éthiques relatives à la manière dont les humains traitent et devraient traiter les animaux. Ces convictions peuvent prendre la forme d'une idéologie proposant

une redéfinition normative des relations entre humains et animaux, notamment l'antispécisme, une philosophie selon laquelle l'espèce d'un individu n'est pas un critère pertinent pour définir la considération morale à accorder à cet individu.

Le végétarisme est une pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale. Elle est associée à la cuisine végétarienne. Dans sa définition la plus large, l'ovo-lacto-végétarisme, cette pratique alimentaire comprend

des produits végétaux, minéraux, des champignons, mais aussi certains produits animaux tels que les oeufs, le lait, les produits apicoles, et leurs produits dérivés. Il s'agit du végétarisme occidental traditionnel, dont les pratiquants étaient appelés « pythagoréens ou pythagoriciens » jusqu'en 1847. Le végétarisme indien (hindou, jain et sikh), basé sur l'ahimsa (« non-violence »), autorise la consommation de produits laitiers (sous certaines conditions) mais exclut les œufs.

Le végétarisme est pratiqué pour des motivations diverses :

respect de préceptes religieux ou de coutumes culturelles, convictions éthiques relatives à la souffrance animale dans l'élevage, ou lors de l'abattage ou encore refus par principe de l'exploitation animale, souci personnel de préserver sa santé (soulevé par des études sur l'effet général de la viande sur la santé ou par des scandales sanitaires), objectif de réduire son impact environnemental (préservation des ressources : hydrocarbures et autres sources d'énergie, déforestation, usage de l’eau, engrais ; préservation de la

biodiversité, notamment marine) et en particulier de réduire son impact sur le climat (émission de gaz à effet de serre : dioxyde de carbone, méthane…) souci sanitaire collectif (risques d'émergence d'antibiorésistance, de zoonose, de pénuries alimentaires locales liées à la consommation de ressources pour l'élevage), interrogations relatives à la traçabilité des produits, ou encore, dégoût de la viande. Les motivations éthiques, sanitaires et environnementales peuvent être liées de manière globale à tout mode de

production de viande, poisson, et autre chair animale, ou seulement aux modes de production actuellement majoritaires ou accessibles à un coût raisonnable pour la personne, en particulier l'élevage intensif.

Dans l'usage le plus courant, toutes les pratiques alimentaires excluant la chair animale mais incluant la consommation d'autres produits d’origine animale sont appelées « végétarisme » et leurs pratiquants « végétariens ». Des pratiques alimentaires moins

strictes sont parfois considérées comme des formes de végétarisme, mais plus souvent comme des variantes en dehors de celui-ci : le pesco-végétarisme qui inclut la consommation de poisson, des mollusques et de crustacés ; le flexitarisme (ou semi-végétarisme), pratique visant une consommation réduite de viande sans l'éliminer totalement. À l'intérieur du végétarisme, le végétalisme (également parfois appelé, par anglicisme , « végétarisme strict ») est une pratique alimentaire plus stricte, excluant la totalité

des produits d'origine animale ; le véganisme étend cette restriction de consommation aux produits (voire aux services) autres qu'alimentaires.

2.Les défauts de ces régimes alimentaires

Premièrement, ces régimes alimentaires peuvent provoquer des carences alimentaires,certaines études montrent un impact positif de la consommation de viande sur les performances et le développement intellectuel des enfants mais ces observations ne prennent pas en compte les

éventuelles carences en minéraux d'un groupe à un autre, essentiels sur les fonctions cognitives.

Les végétaliens, ainsi que les végétariens consommant une faible quantité de produits laitiers ou à base d'œufs, doivent compléter leur alimentation par un apport de vitamine B12, soit par des aliments enrichis en B12, soit par un complément alimentaire. Selon leur exposition au soleil, un complément de vitamine D peut également être nécessaire.

Au vu des carences qu’il peut entraîner, le régime végétalien/végan n’est pas à prendre à la légère. Pour être équilibré, ce régime nécessite de bonnes connaissances nutritionnelles et un investissement en temps et en formation. Mal équilibré, le régime végétalien peut entraîner des retards de croissance chez les enfants, des anémies, des asthénies (état de grande faiblesse physique et mentale) ainsi que des défauts de calcification chez les enfants et les adolescents.

Les végétaliens doivent particulièrement veiller à leurs apports en protéines, en acides gras essentiels, en calcium, en fer, en iode, en zinc et en vitamines A et D. La prise de compléments alimentaires riches en vitamine B12 est nécessaire. Face à une telle complexité, les végétaliens comme les végétariens sont de grands consommateurs de compléments alimentaires. Ils seraient 60 % à en ingérer chaque jour contre seulement 10 % dans la population générale.

La tentation de rapprocher des luttes telles que l'anti-racisme, le féminisme et le véganisme (plus exactement, l'antispécisme) n'est pas toujours bien perçue par les militants antiracistes et féministes, qui refusent le rapprochement ainsi fait entre les femmes, les personnes noires ou les animaux. D'autre part, des opérations de communication mettant en avant le corps de femmes pour attirer l'attention sur le sort des animaux valent à l'association PETA d'être régulièrement accusée de sexisme.

Les critiques peuvent parfois venir du mouvement végane lui-même : l'autrice et journaliste féministe américaine Isa Chandra Moskowitz et le sociologue américain Bob Torres, auteur d'un guide sur le véganisme, sont également préoccupés par l'ouverture d'un club de striptease végane à Portland (Oregon) et par le sexisme dans la communauté végane en général.

En France en 2018, des militants antispécistes commettent divers actes de dégradation de boucheries, tels que des bris de vitrine et jets de peinture, des

tags « Stop spécisme. Les bouchers victimes de ces agissements et l'éditorialiste Guillaume Roquette s'élèvent contre ces dégradations. La Confédération française de la boucherie dépose une demande officielle de protection au ministère de l’Intérieur.

En 2019, le politologue français Paul Ariès déclare que « le véganisme est une idéologie politique totalitaire » et « perverse » Il affirme que le véganisme sert les entreprises de biotechnologies alimentaires produisant « des fausses

viandes, des faux fromages, des faux laits qui vont bientôt envahir nos étals, avec, par exemple, de la fausse viande réalisée à partir de cellules-souches ». La même année, Ariès publie le livre *Lettre ouverte aux mangeurs de viande qui souhaitent le rester sans culpabiliser*. Ce livre reçoit une recension positive du médecin nutritionniste Bernard Schmitt pour qui il montre que l'antispécisme et le véganisme constituent « une perversion antihumaniste », une « mouvance sectaire, animée par des zélateurs qui veulent combattre la

souffrance animale par tous les moyens, y compris les plus violents et fascisants. » .

Dans *La Cause végane. Un nouvel intégrisme ?* (2019), le journaliste environnemental Frédéric Denhez considère que le véganisme ne serait que l'énième avatar d'une bourgeoisie se cherchant un nouveau terrain de lutte. Il pointe une idéologie qu'il juge ridicule, puritaine, voire sectaire (comme le « végésexualisme » qui exclut d'avoir des relations sexuelles avec des personnes consommant de la viande).

3.Le lien entre écologisme et véganisme /végétarisme

La plupart des vegans/végétariens justifient leur régime alimentaire par la protection de l’environnement ou la protection animale.

Il faut déjà expliquer le fait qu’il est trois type d’eau sur Terre :

- L’eau bleue, pompée et utilisée par l’Homme, venant principalement de rivières, de lacs et de nappes phréatiques.
- L’eau grise, qui est principalement des eaux usés non potables
- Et l’eau verte, eau de pluie naturelle absorbée par les plantes.

On nous dit que pour produire 1 kilogramme de viande, il faudrait 15000 litres d’eau.

Sauf que ceux qui avancent ces statistiques oublient de préciser que ces 15000 litres sont constitués en moyenne de

94% d’eau verte qui est présente naturellement avec ou sans élevage.

On nous dit également que sans élevage, on pourrait nourrir des milliards de personnes en plus.

Mais comme d’habitude, on oublie de préciser que la plupart des terres utilisées pour l'élevage sont inutilisables pour l’agriculture. Il faut préciser à certains que nous ne sommes pas dans Minecraft et qu’on ne peut pas faire pousser des plantes ou on le souhaite.

Egalement, on ne dit pas que 86% de la nourriture mangée par le bétail vient de déchets agricoles donc non comestibles pour les humains.

Nous constatons que écologie et véganisme sont souvent liés, les partisans de l’un encourage souvent l’autre idéologie.

Le végétarisme est une pratique qui peut être motivée par le droit : défini comme « ensemble des règles qui régissent la conduite de l'homme en société, les rapports sociaux », dans le cadre évidemment du droit considérant

comme nécessaire les droits des animaux.

Le végétarisme (ou l'interdiction de tuer/manger un animal), en tant que norme à faire respecter par des lois, existe depuis l'Antiquité, avec, en Inde, les édits de l'empereur Ashoka (v. 304 av. J.-C. – 232 av. J.-C.), au Gujarat, les lois du roi jaïn Kumârapâla (1143-1172), et, au Japon, les lois promulguées (en 676 apr. J.-C.) par l'empereur Temmu par exemple, mais aussi en Europe à l'époque présocratique, avec, en

particulier, Pythagore et Empédocle.

Ce régime alimentaire est également souvent défendu au nom de la défense des droits animaliers.

Paradoxalement, la fin de l’élevage signifierait l’extinction des espèces qui ne savent plus survivre dans la nature.

4.La fausse viande végan c’est du poison

Mais heureusement, les gentils écologistes ont 3 SOLUTIONS pour nous :

- La viande végétale
- La consommation d’insectes

  Je ne vais pas parler de la consommation d’insectes mais si cela vous intéresse, je vous conseille d’aller regarder les vidéos dédiées sur les chaînes Youtube “Bruno Le Salé” et

“Valek” qui ont fait des vidéos sur le sujet.

Les entreprises produisant des substituts de viande à base de plantes, notamment Beyond Meat et Impossible Foods , ont été critiquées pour leur marketing et la composition de leurs produits ainsi que pour leur recours à l'expérimentation animale. Les diététistes ont affirmé qu'ils ne sont pas nécessairement plus sains que la viande en raison de leur nature hautement transformée et de leur teneur en sodium .

John Mackey , co-fondateur et PDG de Whole Foods , et Brian Niccol, PDG de Chipotle Mexican Grill , ont critiqué les alternatives à la viande en les qualifiant d'aliments ultra-transformés . Chipotle a affirmé qu'il ne proposerait pas ces produits dans ses restaurants en raison de leur nature hautement transformée. Selon *CNBC* , "Chipotle rejoint Taco Bell , l'ancien employeur de Niccol, et Arby's en s'engageant à exclure les viandes sans viande de son menu." En réponse, Beyond Meat a invité Niccol à visiter son site de fabrication pour

voir le processus de production. Chipotle a développé plus tard son propre « chorizo à base de plantes ». En septembre 2022, Taco Bell a également commencé à ajouter des alternatives à la viande à base de plantes à son menu.

Certains cabinets de conseil et analystes réclament plus de transparence sur l’impact environnemental de la viande végétale.

Certains États ont institué une législation stipulant que les substituts de viande ne sont pas autorisés à s'étiqueter comme «

viande ». En Louisiane, la soi-disant « Loi sur la vérité dans l'étiquetage des produits alimentaires » a été contestée par Tofurkey , se plaignant de violations de la liberté d'expression et a obtenu gain de cause pour ces raisons.

Heureusement, ces alternatives végétales venant d'entreprises américaines comme Beyond Meat ou Impossible Foods ne sont pas autorisées en Europe car n'obéissant pas aux normes sanitaires de l'Union Européenne.

Même aux Etats-Unis, ces produits se vendent extrêmement mal car vendus assez cher.

C’est à cause de ces mauvais chiffres de ventes que ces entreprises perdent beaucoup d’argent.

La première raison de pourquoi il ne faut manger ces fausses viandes est le fait que la majorité des leurs ingrédients viennent de Chine ou il n’existe quasiment aucun contrôle sanitaire sur la nourriture.

Pour des raisons de sécurité, il est fortement déconseillé

d’acheter de la nourriture en Chine.

Je précise également que ces produits vendus par la Chine sont des déchets de leur agriculture.

La nourriture chinoise ensuite vendue aux USA ont fait sujet de nombreux scandales sanitaires durant ces dernières années :

En 2007, des milliers d’animaux domestiques et de ferme sont morts après avoir consommé de la nourriture végane en provenance de Chine.

En 2008, 6 bébés américains sont morts, 500 ont été hospitalisés et plus de 53 000 ont

eu des problèmes de santé après avoir consommés du lait en poudre d’origine chinoise.

5.Conclusion: la propagande anti-viande

Nous pouvons remarquer que depuis plusieurs années que ces 2 régimes alimentaires sont énormément promus par les médias et par les grandes organisations (le World Economic Forum par exemple).

Depuis le 28 juin 2019, un menu végétarien hebdomadaire est obligatoire dans les restaurants scolaires, les cantines scolaires sont également obligés de

proposer des menus végétariens en remplacement des menus dits “classiques”.
On encourage les gens à ne plus manger de viande pour des raisons environnementales et de protection animale (voir plus dans Chapitre 3: Le lien entre écologisme et végétarisme/véganisme).
Les scientifiques du WEF (World Economic Forum) ont même déclaré avoir trouvé une solution pour rendre les gens allergiques à la viande grâce à des tiques.
Ils encouragent également à consommer des insectes à la

place de la viande (alors qu'ils ont moins de qualités nutritives).

La vente de produits alimentaires à base d'insectes a été autorisée dans l'Union Européenne récemment donc vous allez sûrement bientôt manger des insectes.

Heureusement, contrairement à l'écologie, cette idéologie est beaucoup moins répandue car les gens préfèrent manger de la viande.

Personnellement, je pense que ce régime alimentaire va beaucoup se répandre dans les 20 prochaines années.

Merci beaucoup d’avoir lu mon livre jusqu'à la fin.

De la part de Ryan.

FIN

Pour plus de contenu :

- Chaînes Youtube :

  "Valek"

  "Bruno le Salé"

  "Le Raptor"

  Sources utilisés :

  - divers sites web
  - Wikipedia
  - documentaires de France Télévisions
  - De magnifiques pensées de moi-même
  - Chaînes Youtube Valek et Bruno le Salé
  - d'autres trucs confidentiels